

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 г. ЛЬГОВА им. В.Б. БЕССОНОВА»**

307750 Курская область
г. Льгов, Площадь 1 мая, 20
e-mail :lgov376@mail.ru
lgov-sosh1.ru
Тел. 8(47140) 2-30-98

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №1 г. Льгова им. В.Б.Бессонова»
(Протокол №1 от 17.08.2022г.)
Председатель педагогического совета
 Уткина Т.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №1 г. Льгова им. В.Б.Бессонова»
В.В.Краснобаев
Приказ №138-УВ от 17.08.2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«АНСАМБЛЬ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ДАНС»»

на 2022-2023 учебный год

Год обучения:3

Возраст обучающихся: 9 -16 лет

Разработчик: Усова Н.А.,
педагог дополнительного образования

2022 год

Рабочая программа 3 года обучения

Пояснительная записка

Возраст учащихся: 9-16 лет

Задачи 3 года обучения

❖ **Обучающие:**

- познакомить с основами конкретного ритмического рисунка танцев европейской и латиноамериканской программ;
- научить ряду танцевальных фигур и композиций из них;
- освоить технику синхронного исполнения массовых композиций;
- изучить основы актерского мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

❖ **Развивающие:**

- систематически развивать чувство ритма и музыкальный слух детей; улучшить моторико-двигательную и логическую память;
- формировать пространственное воображение;
- развивать детей общефизически;
- выработать спортивную осанку, подтянутость;
- развивать творческий потенциал детей;
- формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа;
- развить навыки коммуникативной культуры при общении в коллективе;
- развить нравственные и волевые качества личности.

❖ **Воспитательные:**

- формировать нравственные и волевые качества личности: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности;
- воспитывать чувство взаимопонимания и поддержки; создавать условия для творческой самореализации детей через участие в конкурсах, фестивалях и других мероприятиях.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса 3 года обучения

Рабочая программа имеет **базовый уровень** освоения.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

• **Личностные:**

- самостоятельная разработка и проведение мероприятий, акций направленных на формирование здорового образа жизни;
- самостоятельное проведение мероприятий, направленных на ориентирование на общепринятые ценности жизни (личность, семья, природа, общество, люди и т.д.);
- соблюдения права обязанностей гражданина;
- самостоятельное конструктивно решение конфликтных ситуаций;
- наличие опыта социального взаимодействия с обществом, коллективом, семьей, друзьями, партнерами.

• **Метапредметные:**

- наличие умений саморегуляции;
- проявление инициативы и самостоятельности в обучении;

- наличие умения интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.
- наличие умения выразить отстоять свою точку зрения, принять другую.

- **Предметные:**

- свободное владение хореографической и специальной терминологией;
- наличие навыка исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ на высоком техническом уровне;
- наличие навыка предметной рефлексии. - наличие обширных знаний о технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ.
- опыт самостоятельной постановки танцевального номера, творческого проекта.

СОДЕРЖАНИЕ

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. История европейских и латиноамериканских танцев

Теория

8 сентября 1997 года в мире танцевального спорта произошло знаменательное событие. В этот день Международный Олимпийский Комитет (МОК) объявил о полном признании Международной Федерации Танцевального Спорта (IDSF) в качестве «Признанной Федерации» и полноправного члена МОК. Это признание во всем мире рассматривается как главное достижение ISDF и в целом танцевального спорта. Оно также явилось кульминацией долгой истории развития спортивных танцев, шестилетней упорной работы ISDF, огромных усилий национальных Федераций и сотен тысяч танцоров во всем мире

Раньше танцы считались родом искусства. Сегодня принято рассматривать соревновательные бальные танцы как «артистический вид спорта». Почему танец можно считать спортом? Потому что он требует от танцора таких качеств, которые свойственны большинству «настоящих» видов спорта.

Физическая сила. Бальные танцы по интенсивности поддержек и сложности выполнения элементов можно сравнить с танцами на льду (многие связки пришли в танцы на льду из обычных танцев).

Гибкость и координация. Эти качества необходимы для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий. Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике.

Музыкальность. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно также, как это требуется в художественной гимнастике.

Выносливость. Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров. Исследование, проведенное в 1996 году, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один танец, соответствовали показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции (за тот же промежуток времени).

Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт - командный вид спорта. Команда может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях «формейшн». Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

Однако в отличие от большинства других видов спорта танцы обладают особенностями, которые позволяют считать их не только спортом, но и искусством.

Девиз «Citius, Altius, Fortius» - «Быстрее, выше, сильнее», - по-видимому, выражает дух Олимпийских Игр. Однако он не охватывает все аспекты Игр сегодня, как, впрочем, не охватывал их и в IV-V в.в. до н. Э. Этот девиз верно отражает древний дух соревновательности, но он не может передать весь спектр соревнований, входящих в Игры. Очевидно, что соревнование - это характерная особенность современного общества не только на спортивной арене, но и в бизнесе и карьере. Поэтому понятия о сравнительном и превосходном, хорошем и лучшем знакомы каждому.

Насколько же применим Олимпийский девиз к Танцевальному спорту наших дней? Десять лет назад мы стали свидетелями включения танцевального спорта в Олимпийскую семью, как ранее ритмической гимнастики и синхронного плавания. Таким образом, эти виды были признаны соответствующими Олимпийским идеям. На высшем уровне исполнения они включают непревзойденное мастерство и понимание. Спортсмены высшего уровня в любом виде спорта относятся к своему делу с полным самоотречением. Все эти виды спорта являются соревновательными и предполагают такой уровень подготовки участников, который гарантирует статус турниров, как спортивных мероприятий. Однако ни один из этих видов спорта не соответствует критерию «Быстрее, выше, сильнее». По-видимому, к ним больше подходят такие сравнения, как «точнее», «грациозней» или «артистичней».

Программу Европейских танцев или Стандарт (Standard) составляют 5 основных танцев, такие как: Медленный Вальс (Slow или EnglishWaltz), Медленный Фокстрот (SlowFoxtrot), Танго (Tango), Квикстеп или Быстрый Фокстрот (Quickstep) и Венский Вальс (VienneseWaltz).

Общая физическая подготовка

Практика

1. Упражнения для мышц пресса: упражнения на верхние, нижние и косые мышцы живота. Выполняются из положения лежа (поднятие ног или корпуса) и из положения стоя (поднятие ног, скручивание корпуса с усилием).
2. Упражнения для мышц спины: выполняются из положения лежа на животе (поднимание корпуса и ног) и из положения стоя (наклоны); упражнение «волна».
3. Упражнения для мышц рук и груди: махи прямыми и рывки согнутыми руками, вращения руками, «волна», отжимания в положении лежа.
4. Упражнения для мышц бедра: приседания, махи, поднимание ног, сведение и разведение согнутых в коленях ног в положении лежа.
5. Упражнения для ягодичных мышц: махи ногами назад. Поднимание таза в положении лежа.

2. Специальная физическая подготовка

Практика

Виды технических действий:

Единичное техническое действие (ЕТД). ЕТД ограничено одним счетом (музыкальной пульсацией), содержит одно элементарное действие: перемещение тела, шаг, перенос веса, подъем, снижение, скольжение, подскок, перемещение частей тела, поворот, вращение, жест рук.

Техническое действие (ТД). Действие меньше одного такта и состоит из нескольких

ЕТД, выполняемых последовательно (шаг и приставка на 2 пульсации музыки) или параллельно (шаг и поворот на 1 пульсацию музыки).

Технический элемент. Ограничен одним тактом музыки. Содержит несколько различных ЕТД или ТД.

Фигура. ТД меньше музыкального такта, такт или больше такта. Простые (базовые) фигуры содержат один такт музыки, а сложные – два и более тактов.

Вариация. Занимает несколько тактов музыки. Содержит несколько технических элементов, фигур или частей фигур. Разделяются на учебные вариации (связки, наборы) и танцевальные (конкурсные).

Композиция - законченная программа танца. Содержит набор технических элементов, фигур или вариаций, разложенных по залу. Содержит 16 тактов (2 музыкальных периода) или 32 такта.

Технические действия классифицируются:

Без перемещения центра массы в пространстве

С перемещением центра массы в вертикальной плоскости

С перемещением центра массы в горизонтальной плоскости.

Единичные технические разделяются на группы:

Равновесие.

Подъем и спуск.

Отведение и приведение ноги.

Перенос веса.

Шаг.

Слайд.

Подскоки и прыжки.

Вращения.

Движения корпуса.

Движения рук.

Взаимодействие в паре.

Подводящие движения и фазы движений.

Упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД (единичных технических действий) при перемещении ЦМ (центра массы).

3. Работа над хореографией

Теория.

Рассказ и показ всех существующих шагов. Позы классического танца и их вариации.

Практика.

Отработка шагов: переменный шаг; тройной шаг; шаги на полупальцах. Отработка вариаций поз классического танца при использовании в современных танцах различных стилей.

4. Работа над техникой латиноамериканской программы танцев (самба, ча-ча-ча, румба, джайв)

Теория

Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

Практика

САМБА(SAMBA)

Closed Rocks
Corta Jaca
Samba Locks
Maypole (Continuous Volta TurntoLandtoR)

Open Rocks
Plait
Argentine Crosses
Rolling of the Arm
Three Step Turn
Backward Rocks

Закрытые роки
Корта джака
Самба локи
Мэйпоул(Непрерывный
вольтовый поворот влево и
вправо)
Открытые роки
Коса
Аргентинские кроссы
Раскручивание от руки
Поворот на трёх шагах
Роки назад

ЧА-ЧА-ЧА (СНА-СНА-СНА)

Natural Top (finish A)
Turkish Towel
Reverse Top
Opening Out From Reverse Top
Alemana (finishB)
Spiral
Rope Spinning
Curl
Cuban Break in Open Pos.

Cuban Breakin OpenCPP

Правый волчок (окончание А)
Турецкое полотенце
Левый волчок
Раскрытие из левого волчка
Алемана (окончание Б)
Спираль
Лассо
Локон
Кубинский брейк в открытой
позиции
Кубинский брейк в открытой
ОПП

РУМБА (RUMBA)

Basic Movement
Shoulder to Shoulder
Progressive Walksfwd. andbkwd

Spot Turnsto RandtoL
Underarm Turn to R and to L

Check (New York)
Hand to Hand
Alemana
a) From fanpos.
b) Fromo penpos.

Fan
Hockey Stick
Natural Top
Opening Out to R
Closed Hip Twist
Open Hip Twist

Основное движение
Плечо к плечу
Поступательный ход вперед и
назад
Поворот на месте влево и вправо
Поворот под рукой влево и
вправо
Чек (Нью-Йорк)
Рукавруке
Алемана
a) из позиции веера
б) из открытой позиции
Веер
Ключка
Правыйволчок
Раскрытиевправо
Закрытыйхиптвист
Открытыйхиптвист

Cucarachas
Spiral
Side Step
Fencing
Fallaway (Aida)
CubanRocks
Curl

Кукарача
Спираль
Боковойшаг
Фехтование
Фоллэвей (Аида)
Кубинские роки
Локон

ДЖАЙВ (JIVE)

Throwaway Whip
Walks (SlowandQuick)
Simple Spin
Double Cross Whip
Rolling of the Arm
Flicks Into Break
Overtured Change of Place LtoR

Chicken Walks
Reverse Whip
Spanish Arms

Хлыст с откидыванием
Ход (медленный и быстрый)
Простой спин
Хлыст с двойным кроссом
Раскручиваниеотруки
Флики в брейк
Перекрученная перемена мест
слева на право
Цыплячий ход
Левый хлыст
Испанские руки

5. Работа над техникой европейской программы танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, квикстен)

Теория

Музыкальные и технические сравнительные характеристики

Практика

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

Drag Hesitation
Telemark
Open Telemark
Cross Hesitation
Wing
Impetus Turn
Open Impetus Turn
Chasse in PP
Weave
Weavefrom PP
Double Reverse Spin
Turning Chasse to Right
Turning Lock
Reverse Pivot

Дрэгхезитейшен
Телемарк
Открытый телемарк
Кросс хезитейшн
Крыло
Импетус поворот
Открытый импетус поворот
Шассе в ПП
Плетение
Плетение из ПП
Двойной левый спин
Шассе с поворотом вправо
Лок с поворотом
Левый пивот

ТАНГО (TANGO)

Walk
ProgressiveSideStep
RockTurn

Ход
Поступательныйбоковойшаг
Рокповорот

BackCorte
Progressive Link
Closed Promenade
Basic Reverse Turn
Open Reverse Turn (lady outside
Orinline with open orclosefinish)

Open Promenade
Four Step
Rock on LF, on RF
Promenade Link
Promenade Finish
Natural Twist Turn
Mini Five Step
Five Step
ProgressiveSideStepReverseTurn

Brush Tap
Outside Swivel
Four Step Change
Natural Promenade Turn
Back Open Promenade
Whisk

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

Reverse Turn
Change From Natural Turnto Reverse Turn
Change From Reverse Turnto Natural Turn

БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

Running Finish
Reverse Pivot
Running ZigZag
Change of Direction
Cross Swivel
Running Right Turn
Telemark
Impetus Turn
Four Quick Run
Tipple Chasse to Left
V6
Double Reverse Spin

Кортеназад
Поступательноезвено
Закрытый променад
Основной левый поворот
Открытыйлевыйповорот (дама
сбоку или в линию с закрытым или
открытым окончанием)
Открытый променад
Форстеп
Рокс ЛН, с ПН
Променадное звено
Променадное окончание
Правый твист поворот
Мини файвстеп
Файвстеп

Левыйповоротнапоступательномбоко
вомшаге
Браштеп
Наружный свивл
Форстеп перемена
Правый променадный поворот
Открытый променад назад
Виск

Левый поворот
Перемена с правого на левый поворот
Перемена с левого на правый поворот

Бегущее окончание
Левый пивот
Бегущий зигзаг
Перемена направления
Кроссвивл
Бегущий правый поворот
Телемарк
Импету с поворот
Четыре быстрых бегущих шага
Типпл шассе влево
В 6
Двойнойлевыйспин

6. Музыкальная подготовка **Теория.**

Венский Вальс
Музыкальный размер: 3/4. Темп: 58-60 bpm.

Первый Венский Вальс датирован 12 - 13 столетием и применен в танце под названием "Nachtanz". Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался тогда как "German". Приблизительно в начале 1830 года, композиторы Франц Ланнер (FranzLanner) и Иоган Штраус (Johann Strauss) написали несколько, очень известных сейчас, Вальсов нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца. Эти Вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, мы теперь называем их Венскими Вальсами (Viennese Waltz) и всегда с радостью танцуем.

Медленный Вальс

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 28-30 bpm.

Вальс был привезен в Соединенные Штаты в середине 1800 годов. Темп Венского Вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развился новый стиль Вальса, называемый Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скользким движением. Примерно в 1874, в Англии, образовался влиятельный "Бостонский Клуб" и начал появляться новый стиль танца, английский, названный в последствии Медленным Вальсом (Slow Waltz). Однако, только после 1922 этот танец станет столь же фешенебельным как Танго. Странно, но то что раньше пары танцевали в Вальсе Бостон очень сильно отличается от того, что мы исполняем сейчас. Сразу после 1-ой Мировой войны Вальс стремительно меняется. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальса состояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и Смены Направления. В 1926/1927 Вальс был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Учителей Танца (ISTD). Многие из них мы танцуем до сих пор.

Танго

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 31-33 bpm.

Первый раз Танго было исполнено в Европе перед 1-ой Мировой войной, в темпе 36 тактов в минуту. Оно пришло из Буэнос-Айреса (Аргентина), где было исполнено в первый раз в «BarriaLas Ranas», гетто Буэнос-Айреса. Оно было тогда известно под названием «Baileconcorde» (танец с отдыхом). «Денди» Буэнос-Айреса изменили танец двумя способами. Сначала они изменили так называемый "Ритм Польки" в "Хабанера ритм", а во-вторых, они назвали этот танец Танго.

Медленный Фокстрот

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 28-30 bpm.

Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь Американского исполнителя Гарри Фокса (HarryFox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Проблема, которая привела Фокстрот к двум направлениям, это темп музыки. Под ту музыку, которая исполнялась в темпе приблизительно 50 - 52 такта в минуту танцевали Квикстеп (Quickstep) или Быстрый Фокстрот, а под ту, которая исполнялась в темпе 32 такта в минуту (более медленно) - Медленный Фокстрот (SlowFoxtrot). Обаятельный Фокстрот, имеющий множество интерпретаций является одновременно и простым, и сложным танцем.

Квикстеп

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 50-52 bpm.

Появился в течение 1-ой Мировой войны в пригороде Нью-Йорка, первоначально исполнялся африканскими танцорами. Дебютировал в Американском мюзик-холле и стал очень популярным в танцевальных залах. Фокстрот и Квикстеп (Quickstep) имеют общее

происхождение. В двадцатых годах многие оркестры играли медленный - фокстрот слишком быстро, что вызвало много жалоб среди танцующих. В конечном счете, развилось два различных танца, медленный фокстрот, темп был замедлен до 29-30 тактов в минуту, и Квикстеп, который стал быстрой версией Фокстрота, исполняемого в темпе 48-52 тактов в минуту. Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон.

Ча-ча-ча

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 30-32 bpm.

Захватывающий, синкопированный латиноамериканский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную, слегка развязанную атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы. Недавно было принято решение сократить название этого танца до Ча-Ча (Cha-Cha).

Самба

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 50-52 bpm.

До 1914 этот танец был известен под Бразильским названием «Maxixe». Первые попытки представить Самбу (Samba) в Европейские танцевальные залы относятся к 1923-24 годам, но только после Второй Мировой Войны Самба стала популярным танцем в Европе. Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия национальным Бразильским музыкальным инструментам. Первоначально он назывался tamborim, chocalho, geco-geco и cabasa. Ритмичный национальный Бразильский танец Самба ныне уверенно вошел в программу современных Бальных Танцев. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены «SambaBounce» пружинящим движением.

Румба

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 25-27 bpm.

Танец Румба (Rumba) был зарожден на Кубе. Как типичный танец «горячего климата» он стал классикой всех Латиноамериканских танцев. Румба - медленный танец, который характеризуется чувственными, наполненными любовью движениями и жестами, имеет латиноамериканский стиль движения в бедрах, является интерпретацией отношений между мужчиной и женщиной.

Пасодобль

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 60-62 bpm.

Танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиля Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. Пасодобль (PasoDoble). В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, Формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

Джайв

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 42-44 bpm.

Джайв - Международная версия танца Свинг, в настоящее время танец Джайв (Jive) исполняют в двух стилях - Международный и Свинг и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Очень сильное влияние на Джайв оказывают такие танцы как Рок'н'Ролл и Джатербаг. Джайв иногда называют как Шестишаговый Рок'н'Ролл. Джайв -

очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Практика.

Особенности исполнения парного танца в ансамбле.

Усложнения комплекса ритмических упражнений.

Развитие танцевальной координации движений.

7. Психологическая работа с танцорами

Теория

Характеристика ролей: педагог-ученик – родитель

В компетенцию педагога входит:

- ❖ знание спортивных требований к танцорам тех возрастных и квалификационных категорий, с которыми он работает;
- ❖ знание возрастных психофизиологических особенностей танцоров;
- ❖ знание методики преподавания с учетом вышеперечисленных условий;
- ❖ определение режимов и графиков тренировок, соревнований, спортивных сборов;
- ❖ навыки организации тренировочного процесса.

Все, что сверх этого – харизма и личный стиль тренера – не относится к обязательному уровню профессионализма, позволяющему работать с учениками.

- ❖ В компетентность тренера не входит:
- ❖ Определение эмоционального состояния и состояния здоровья ученика;
- ❖ Прогнозирование развития спортивной карьеры танцора;

Характеристика родительской роли выглядит следующим образом.

Родитель – это человек, заботящийся о создании наиболее благоприятных условий для развития своего ребенка, обеспечения становления его личности, навыков здорового образа жизни и эффективного поведения. Главная его задача по отношению к ребенку – это поддержка.

В компетентность родителя входит:

- ❖ Определение места, где его ребенок будет развиваться;
- ❖ Выбор педагога;
- ❖ Обеспечение условий для отдыха и здорового образа жизни ребенка;
- ❖ Уведомление педагога о трудностях, возникающих в тренировочном процессе у ребенка.

В компетентность родителя не выходит:

- ❖ Методика и режим тренировок;
- ❖ Стратегическое планирование тренировочного процесса;
- ❖ Создание условий для работы педагога;

Какова же тогда сфера компетенции самого танцора? За что он сам несет ответственность?

В первую очередь, за выполнение тренировочных требований, в которые входят:

- ❖ Выполнение спортивных требований на тренировках;
- ❖ Выполнение домашних заданий, если таковые есть;
- ❖ Соблюдение правил здорового образа жизни, обусловленных спортивной необходимостью;
- ❖ Соблюдение режима спортивных мероприятий (тренировок, соревнований, спортивных сборов);
- ❖ Выполнение требований спортивной дисциплины;

- ❖ Уведомление тренера о трудностях, с которыми он сталкивается в тренировочном процессе.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие. История европейских и латиноамериканских танцев	2	текущ.
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	2	текущ.
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	2	текущ.
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	2	текущ.
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	2	текущ.
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
7.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
9.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
10.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	входящ
11.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	текущ.
12.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	текущ.
13.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	текущ.
14.	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии. Наклоны	2	текущ.
15.	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии. Наклоны	2	текущ.
16.	Специальная физическая подготовка. Вращения. Подводящие упражнения к танцам	2	текущ.
17.	Специальная физическая подготовка. Вращения. Подводящие упражнения к танцам	2	текущ.
18.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	текущ.
19.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	текущ.
20.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
21.	Работа над хореографией. Позиции	2	текущ.

	рук в классическом танце		
22.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
23.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
24.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
25.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
26.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
27.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
28.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
29.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
30.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
31.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
32.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба. Музыкальный размер	2	текущ.
33.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба. Музыкальный размер	2	текущ.
34.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Жизненость	2	текущ.
35.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Жизненость	2	текущ.
36.	Музыкальная подготовка. Эмоционально-образное содержание.	2	текущ.
37.	Музыкальная подготовка. Эмоционально-образное содержание	2	текущ.
38.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
39.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
40.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
41.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
42.	Работа над техникой латиноамериканской программы	2	текущ.

	танцев. Самба		
43.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
44.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
45.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
46.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
47.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
48.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
49.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
50.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
51.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
52.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
53.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
54.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
55.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
56.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
57.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
58.	Поворот на месте	2	входящ.
59.	Поворот на месте	2	текущ.
60.	Поворот на месте	2	текущ.
61.	Поворот на месте	2	текущ.
62.	Поворот под рукой	2	текущ.
63.	Поворот под рукой	2	текущ.
64.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.

65.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
66.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
67.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
68.	Румба. Основное движение	2	входящ.
69.	Румба. Основное движение	2	текущ.
70.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
71.	Поворот на месте	2	текущ.
72.	Поворот под рукой	2	текущ.
73.	Чек. Алемана	2	текущ.
74.	Веер. Спираль	2	текущ.
75.	Хит твист. Боковой шаг	2	текущ.
76.	Кубинские роки	2	текущ.
77.	Ча-ча-ча	2	текущ.
78.	Ход. Простой спин	2	текущ.
79.	Раскручивание от руки	2	текущ.
80.	Цыплячий ход	2	текущ.
81.	Хлыст с двойным кроссом, левый хлыст	2	текущ.
82.	Испанские руки	2	входящ.
83.	Медленный вальс	2	текущ.
84.	Крыло. Плетение	2	текущ.
85.	Двойной левый спин	2	текущ.
86.	Шассе. Лок с поворотом	2	текущ.
87.	Румба. Основное движение	2	текущ.
88.	Поступательный ход вперед и назад	2	текущ.
89.	Повороты. Алемана	2	текущ.
90.	Закрытый хит твист	2	текущ.
91.	Кукарача. Спираль	2	текущ.
92.	Боковой шаг, фехтование	2	текущ.
93.	Кубинские роки, локоны	2	текущ.
94.	Медленный вальс	2	текущ.
95.	Танго	2	текущ.
96.	Танго	2	текущ.
97.	Танго	2	текущ.
98.	Танго	2	текущ.
99.	Венский вальс	2	текущ.
100.	Венский вальс	2	текущ.
101.	Венский вальс	2	текущ.
102.	Итоговое занятие. Концерт	2	итоговая
	Итого	204	